

PREVENCIÓN CONTRA EL ZIKA

Protéjase y proteja a los demás del Zika

El Zika es una enfermedad que se transmite principalmente por mosquitos, pero también puede ser transmitida por el contacto sexual con alguien que esté infectado o puede transmitirse de una mujer embarazada a su feto.

Aprende más sobre el Zika en [cdc.gov/zika](https://www.cdc.gov/zika).

Síntomas del Zika

- La mayoría de las personas infectadas con el virus del Zika no saben que lo tienen porque no tienen síntomas. Aquellas personas que tienen síntomas, tienen generalmente una enfermedad leve que dura cerca de una semana.
- Los síntomas más comunes son:
 - Ojos rojos
 - Dolor en las articulaciones
 - Fiebre
 - Erupción cutánea

Prevenir las picaduras de mosquitos

Protéjase de las picaduras de mosquitos, especialmente si vive o está viajando hacia un área donde la transmisión del virus Zika esté en curso.

- Utilice repelente contra insectos que contengan DEE, picaridin, IR3535, OLE o PMD. Vuelva a aplicar como se indica. Recuerde, si es necesario, aplique el bloqueador solar primero y luego el repelente contra insectos.
- Cubra la piel expuesta, cuando sea posible, con una prenda ligera.
- Quédese y duerma en cuartos con protección o con aire acondicionado, cuando sea posible. Utilice un mosquitero si duerme fuera o dentro de los cuartos sin protecciones.
- Averigüe si su destino de viaje tiene una transmisión del Zika en proceso en el Sitio de Salud para el Viajero de CDC: [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).
- Fíjese en los síntomas indicados arriba por aproximadamente siete días luego que viaje a cualquier área donde esté ocurriendo la transmisión del Zika. Si experimenta estos síntomas, busque atención médica. Puede estar infectado con Zika u otra enfermedad transmitida por mosquitos.
- Continúe las medidas preventivas por 3 semanas luego de regresar de un área donde la transmisión del Zika esté ocurriendo para proteger a su comunidad y prevenir la infección de mosquitos localmente.

El Zika y las relaciones sexuales

- El Zika puede transmitirse durante las relaciones sexuales (vaginal, anal u oral).
- Las parejas que incluyan a un hombre al que le hayan diagnosticado Zika, haya tenido síntomas de Zika o haya viajado a un área con transmisión activa del Zika, pero que no haya tenido síntomas, deberá utilizar condones constante y correctamente O BIEN abstenerse de tener relaciones sexuales por **al menos 6 meses**.
- Las parejas que incluyan a una mujer a la que le hayan diagnosticado Zika, o haya tenido síntomas del Zika, deberá utilizar condones constante y correctamente O BIEN abstenerse de tener relaciones sexuales por **al menos 8 semanas**.
- Las parejas que incluyan a una mujer que haya viajado a un área con Zika pero no haya desarrollado síntomas, deberá considerar utilizar condones O BIEN abstenerse de tener relaciones sexuales por **al menos 8 semanas después de regresar**.
- Las mujeres embarazadas con parejas sexuales que hayan viajado a áreas con transmisión activa del virus Zika, a quienes les hayan diagnosticado Zika, que sospechen de tener el virus del Zika, deberán utilizar condones O BIEN abstenerse de tener relaciones sexuales **por la duración del embarazo**.

Si sospecha tener el virus del Zika

- Llame inmediatamente a su médico y cuénteles acerca de su historia de viajes o posible exposición sexual.
- Evite picaduras de mosquitos y utilice repelente contra insectos y otras medidas protectoras, como sea necesario.
- Utilice condones correcta y constantemente cuando tenga relaciones sexuales O BIEN absténgase de tener relaciones sexuales.

Si está planeando viajar, descubra si su destino de viaje tiene Zika en el sitio de Salud para el Viajero de CDC: [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).